
29 RUE DE LISBONNE
75008 PARIS





JUIL/AOUT 12
Mensuel
OJD : 338174

Surface approx. (cm²) : 530
N° de page : 196

la méthode psy

Céline, 34 ans, est assistante de direction dans une grande concession automobile. En dépit d'un poste valorisant, elle éprouve un réel besoin de changement, mais sans savoir vers quoi se diriger. Elle décide de s'adresser à Vanessa Mielczarek, spécialiste en intuition. PAR **ERIK PIGANI**



Découvrir ses ressources intérieures avec l'intelligence intuitive

« **C**éline voulait me rencontrer pour faire le point sur sa situation professionnelle, raconte Vanessa Mielczarek, cofondatrice de l'école Lunion Formation. Au cours de notre entretien, elle m'a aussi dit qu'elle se pensait intuitive, mais n'avait jamais osé se fier à son instinct. Elle manquait visiblement de confiance en elle, et avait d'ailleurs tendance à demander conseil aux autres plutôt qu'à s'écouter. Or elle voulait vraiment être capable d'être à l'écoute de ses besoins et de prendre ses propres décisions. Je l'ai conviée à participer à un stage intensif de cinq jours de travail sur l'intuition. »

Vanessa Mielczarek, qui a publié de nombreux livres[1], parle ici de « sixième sens », cette étrange faculté de notre esprit qui laisse supposer que, au-delà de notre réflexion rationnelle et analytique, nous avons un système de pensée qui échappe à tous les processus cognitifs habituels. Bien sûr, il existe une intuition « logique », dite « heuristique », résultant d'un travail inconscient de notre cerveau. « Mais celle dont nous parlons est une faculté qui échappe complètement à la logique, explique-t-elle. Une véritable "intelligence intuitive", considérée par certains comme un phénomène paranormal. Elle existe pourtant chez tous les êtres humains, plus ou moins développée selon les individus. Le but de mes stages est donc d'entrer en contact avec cette faculté refoulée, parfois profondément, et de la laisser s'exprimer. » Comment ? Avec des exercices progressifs. Par exemple, pour reprendre contact avec son intuition : s'asseoir confortablement, fermer les yeux et se relaxer en respirant lentement et profondément. Puis essayer de se rappeler un moment de sa vie où l'on a eu un pressentiment qui s'est révélé juste. Dans quelles circonstances est-il survenu ? Qu'a-t-on ressenti ? En a-t-on tenu compte ?

Eléments de recherche : LES EDITIONS TRAJECTOIRE, toutes citations

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
29 RUE DE LISBONNE
75008 PARIS

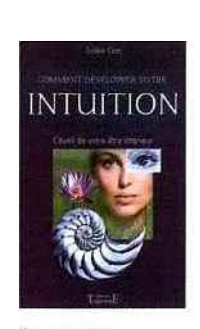
JUIL/AOUT 12
Mensuel
OJD : 338174

Surface approx. (cm²) : 530
N° de page : 196

« Ce retour sur soi, sur son expérience et ses sensations peut amorcer une première prise de conscience de ses ressources intérieures, poursuit Vanessa Mielczarek. Après une série d'exercices individuels simples, nous enchaînons avec des exercices en groupe. Pour l'un d'eux, que nous appelons la "lecture intuitive", les participants, qui ne se connaissent pas, se mettent deux par deux, face à face. À tour de rôle, ils doivent dire à l'autre ce qui leur vient à l'esprit, les sensations, les mots ou les situations qu'ils peuvent éventuellement "voir" ou ressentir… Au cours d'un exercice de ce genre, Céline a découvert qu'elle avait en effet beaucoup d'intuition, d'empathie, de patience, de pédagogie et de diplomatie. Cette expérience lui a donné un peu plus confiance en elle et en ses capacités. Mais sa partenaire a eu une intuition fulgurante : spontanément, elle lui a dit que, il y a longtemps, elle avait mis de côté un désir très important en lien avec des capacités d'enseignement. » Céline, bouleversée, a confié au groupe, pendant le partage en commun des expériences, que, très jeune, elle souhaitait par-dessus tout devenir institutrice. Mais que, sous la pression de sa famille, elle avait dû se résoudre à entrer dans une école de commerce.

« Développer son intelligence intuitive peut parfois mener à avoir des "flashs" de voyance, reprend Vanessa Mielczarek. Mais avant tout, cette faculté permet de retrouver ce qui est important pour soi. En allant à la rencontre de son intuition, Céline a repris contact avec ses ressources, aptitudes et talents refoulés. Elle a retrouvé ce désir profond d'enseigner et s'est donné la permission de l'écouter. Voilà sa perspective de changement ! En tant que coach, je lui ai donné des conseils et des outils pour l'aider à réorganiser sa vie au plus juste. Elle a repris des études parallèlement à son activité professionnelle et sans sacrifier sa vie de famille, puis a passé le concours et est devenue professeure des écoles. »

1. *Vanessa Mielczarek, auteure des* Neuf Secrets de l'intuition *(Quintessence, 2011), de* Coachez votre intuition et provoquez le hasard *(Marabout, "Psychologie", 2012), des* Portes de l'intuition *(Le Courrier du livre, 2011), et de* L'Intelligence intuitive *(Quintessence, 2003).*



À LIRE

Comment développer votre intuition
de Judee Gee
Par l'une des pionnières du travail sur l'intuition, une approche simple et riche en informations, ponctuée d'exercices pratiques, fondée sur dix années d'enseignement et de stages (Éditions Trajectoire, 2010).

L'historique

Si l'intuition a souvent été décrite dans l'histoire de la philosophie comme une « connaissance immédiate de la vérité », cette faculté, reléguée dans la catégorie « paranormal », n'a jamais été étudiée dans les courants officiels de la science. Carl Gustav Jung l'avait pourtant définie, à partir des **années 1930,** comme l'une des quatre fonctions indispensables au développement de notre personnalité. Plus tard, le neuropsychiatre Roberto Assagioli l'a intégrée à la psychosynthèse, et Stanislav Grof à la psychologie transpersonnelle. À la fin des **années 1970,** le psychothérapeute américain Jeffrey Mishlove a lancé les premières études sur les facultés intuitives, et le psychologue canadien Daniel Cappon a créé le premier test d'évaluation du quotient intuitif (IQ2). C'est aujourd'hui dans le domaine de la psychologie expérimentale que l'intuition fait l'objet de véritables recherches (voir notre dossier « Développer son intuition » dans notre n° 318, mai 2012).

Les praticiens

Lunion Formation
Fondée par Gilles Guyon et Vanessa Mielczarek à Roussillon (84), cette école propose des cursus management et consultant intuitif ouverts à tous, avec une approche alliant différentes techniques et méthodes (développement personnel, PNL, analyse transactionnelle…). Les modules « Intuition » peuvent être suivis indépendamment.
Rens. : 04 32 52 18 99 ou 08 00 10 08 20 (numéro vert) et coachingintuition.com.

Iris Consulting
Cette société a mis en place une formation au développement de l'intuition et des stages, avec une approche parapsychologique, notamment par le biais de la « clairvoyance naturelle ». Elle propose des soirées de découverte, à Paris.
Rens. : 06 69 37 47 19 et iris-ic.com.

Catherine Balance
Animatrice en développement personnel, Catherine Balance a publié des ouvrages sur l'intuition, comme *L'Intuition, mode d'emploi* (Recto Verseau, 2007). Elle anime régulièrement des stages et ateliers « Être intuitif ».
Rens. : 06 67 15 11 98 et catherine.balance.free.fr.